

І. А. Тищенко

*Аспірант кафедри вікової та педагогічної психології,
Рівненський державний гуманітарний університет,*

Рівне, Україна

tyshchenko.ivanka@gmail.com

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЗРІЛОЇ ЖІНКИ В КОНТЕКСТІ АКМЕОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Дослідження самореалізації жінок на етапі зрілості, обумовлено в першу чергу тим, що даний віковий період є періодом найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних способностей людини. Знання закономірностей, механізмів, умов і факторів, що сприяють прогресивному розвитку зрілої особистості жінки та її високим особистісно-професійним досягненням, дозволить надавати більш істотну допомогу жінці в досягненні нею вершин у фізичному, духовно-моральному і професійному розвитку.

Комплексним вивченням феномену самореалізації у руслі акмеології як галузі психологічної науки, що вивчає феноменологію, закономірності та механізми розвитку людини на етапі досягнення нею найвищого рівня у цьому розвитку займались такі дослідники, як Б. Г. Ананьєв [1], О. О. Бодальов, Л. С. Виготський [4], А. О. Деркач [5], О. І. Єфремова, В. Г. Зазикін, А. Маслоу [6], Р. Мей [7], К. Роджерс [8], Є. І. Степанова, В. Е. Чудновський та ін.

Категорія «самореалізація» вперше з'явилась у гуманістично орієнтованих концепціях розвитку особистості та відповідних їм психотерапевтичних практиках. У руслі цього напрямку слід відзначити таких вчених, як А. Маслоу, Ф. Перлз, В. Райх, К. Роджерс, К. Хорні та ін. Їхні концепції об'єднує розуміння особистості як здорової, активної, здатної до самоствердження, наділеної можливостями і потребами самоактуалізації,

зрілості, автентичності та іншими способами вираження прагнення до досягнення цілей або до акме.

Так, самореалізація у розумінні К. А. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, С. Л. Рубінштейна – це реалізація діяльності особистості, спрямована на досягнення життєвих цілей. «Вміння ставити та утримувати цілі (починаючи від сенсожиттєвих до ситуативно-тактичних) забезпечує вищу форму зміни особистості – її розвиток і творчість» [2, с.10].

Для вітчизняної психологічної науки завжди була характерна орієнтація на глибокий інтерес до внутрішнього світу людини, до її життя, до духовного виміру її існування. Цей інтерес відображається в відомому вислові Л. С. Виготського: «Наше слово в психології: від поверхневої психології – у свідомості явище не дорівнює буттю. Але ми себе протиставляємо і глибинній психології. Наша психологія – вершинна психологія визначає не «глибини», а «вершини» особистості» [4, с. 166]. Ідеї Л. С. Виготського є основою для розробки сучасних проблем акмеології (Деркач А. О., Степанова Є. І. та ін.) [5].

Акмеологічні ідеї про розвиток особистості висловлювались багатьма філософами стародавності. Зокрема, базові акмеологічні поняття про самореалізацію потенціалу особистості тісно пов'язані у смисловому відношенні із поняттям «саморух», введеним ще Платоном. Акмеологічний по своїй суті підхід щодо набуття творчої майстерності яскраво та образно викладав Леонардо да Вінчі у своєму знаменитому трактаті «Навчання живописця».

Сучасні дослідники визначають акме (у перекладі з грецької – «вершина», «найвищий ступінь розквіту») як вершину життєвого розвитку жінки, як єдиний творчий акт, спрямований на досягнення найбільш складних для жінки життєвих завдань у будь-яких сферах життя, реалізація яких потребує від неї значних зусиль [1, 3, 4, 5 та ін.].

Направленість і масштабність прояву акме у різних людей суттєво відрізняється. Це природно, адже люди від народження неоднакові за своїми

здатками та здібностями, в них різні можливості розвитку. Однак серед цього великого різноманіття можна виділити як мінімум чотири магістральних шляхи розвитку, які відповідають відомому методологічному принципу вивчення людини (Ананьєв Б. Г., Бодальов О. О., Мясищев В. М. та ін.): 1) «пік» у прогресивному розвитку людини як індивіда; 2) найвище досягнення в особистісному розвитку; 3) видатні результати у праці (тобто пов'язані з розвитком людини як суб'єкта діяльності); 4) досягнення вершин у розвитку людини як індивідуальності [1, 3].

Визначаючи акме через призму зрілого віку доцільно розглянути позицію Б. Г. Ананьєва, який, у процесі онтогенетичного розвитку виділяв дві фази. Перша – характеризується загальним фронтальним прогресом функцій, то під час другої – еволюція супроводжується їх спеціалізацією щодо визначеної діяльності. Тривалість другої фази визначається ступенем активності людини як суб'єкта та особистості [1]. Тому «досягнення високих рівнів розвитку у зрілому віці є можливим внаслідок того, що психічні функції знаходяться в умовах оптимального навантаження, підсиленої мотивації, операційних перетворень» [9, с. 92].

Доцільно розглянути критерії становлення особистості. Зокрема, К. Роджерс називає людину в процесі становлення «сповна функціонуючою», тобто такою, яка використовує свої здібності і таланти, реалізує свій потенціал і рухається до повного пізнання себе і сфери своїх переживань [8]. К. Роджерс виділив п'ять основних особистісних характеристик, спільних для сповна функціонуючих людей:

1. Відкритість до переживання як здатність слухати себе, відчувати всю сферу вісцеральних, сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі.
2. Екзистенційний спосіб життя як тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, щоб кожне переживання сприймалось як свіже і унікальне, відмінне від того, що було раніше.

3. Організмична довіра, що означає здатність людини приймати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки.
4. Емпірична свобода як здатність людини робити свідомий вибір, чинити відповідні дії і бути відповідальною за їх хід і наслідки.
5. Креативність як здатність до творчості, прагнення жити конструктивно і адаптивно у своїй культурі, паралельно задовольняючи свої найбільш глибокі потреби [8].

Так, як самореалізація є не тільки процесом, але й результатом розвитку, можна співвіднести дані процеси із певними якостями, притаманними особистості на високому рівні самореалізації. Так, А. Маслоу виділяє наступні якості особистості: високий ступінь сприйняття реальності; підвищена спонтанність; розвинена здатність сконцентруватись на проблемі; автономність; свіжість сприйняття і багатство емоційних реакцій; почуття спільності із людством; глибокі та всеохоплюючі міжособистісні відносини; демократична структура характеру (згідно Платону означає прагнення до насолоди); високі творчі здібності тощо [6].

Р. Мей виділяє наступні психологічні складові стійкої особистості: свобода (можливість будувати неповторні особистісні моделі відносин); індивідуальність (вміння бути самим собою, розуміти власну природу і приймати її); соціальна інтегрованість (вміння пристосовуватись до суспільства) і духовність [7].

Отже, в контексті проведеного дослідження самореалізація розуміється в якості складного психологічного феномену, що представляє собою процес і результат позитивних змін особистості у ціннісно-смысловій сфері, пов'язана із появою самоактуалізації, особистісної зрілості. Акме – це досягнення людиною найвищих вершин у життєдіяльності і самореалізація творчого потенціалу. Необхідною передумовою досягнення пікових переживань самореалізації жінки є прагнення до саморозвитку та особистісних змін, так,

як вони є необхідними умовами для розвитку творчого потенціалу особистості.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Анциферова Л. И. Личность с позиции динамического подхода / Л. И. Анциферова ; под ред. К. А. Альбухановой–Славской, Б. Ф. Ломова // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и её жизненный путь. – М. : Наука. – 1990. – С. 7–17.
3. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека / А. А. Бодалев. – М. : Флинта, 1998. – 167 с.
4. Выготский Л. С. Психология развития / Л. С. Выготский ; под ред. М. Г. Ярошевского. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО Мидэн, 1996. – 512 с.
5. Деркач А. А. Акмелогические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности / А. А. Деркач, Л. Э. Орбан ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 1995. – 208 с.
6. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыдаевой ; научн. ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Класс, 1994. – 144 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной ; пер. с англ. М. М. Исениной. – М. : Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
9. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості : теорія та експеримент : [монографія] / В. М. Ямницький. – Одеса : ПНЦ АПН України, 2006. – 362 с.